

Kijan pou pwoteje ni oumenm ni moun ou renmen kont grip sezon, grip avyè (grip poul) ak nenpòt maladi touse.

Kisa grip ye ?

Flou, ke nou rele grip, se yon maladi sistèm respiratwa (respirasyon) ki kontajye anpil. Se yon viris ki koze grip e moun bay lòt moun li fasil lè moun touse oubyen estènye. Pou majorite moun, yo malad anpil lè yo gripe, men yo jeneralman refè nan apeprè yon semèn. Toutfwa, jèn timoun, moun ki finn pase laj 65 lane, fi ansent ak moun ki soufri maladi kwonik ka gen gwo konplikasyon poutèt grip la. Konplikasyon sa yo ka nemoni, dezidrasyon ak lòt maladi ki vin pi mal tankou maladi kè, fè sik ak opresyon (las).

Pwochen ti konsèy sa yo ka ede pwoteje ni oumenm ni moun ou renmen pandan sezon grip ansanm ak lòt danje grip poul ak tout sòt maladi touse.

Pran yon piki pou anpeche ou trape yon grip, chak lane.

Vaksen kont grip ke ou pran chak lane pa pwoteje ou kont grip avyè. Men vaksen kont grip se meyè mwayen pou pwoteje tèt ou chak sezon grip. Pran yon vaksen kont grip vle di ou pa p bay lòt moun maladi grip la.

Mande doktè a si ou bezwen pran yon vaksen nemokosik.

Fò ou pran yon vaksen nemokosik (piki nemokosik) si ou fin depase laj 65 lane oubyen si ou gen yon maladi tankou fè sik, opresyon oswa maladi kè.

Lave men ou.

Lave men ou souvan ak savon epi dlo, oubyen sèvi ak yon lavaj men ki gen yon baz alkòl.

Kouvri bouch ou lè ou touse oswa estènye.

Touse oubyen estènye nan yon klinèks oubyen sou andedan koud ou. Jete klinèks la epi lave men ou.

Eseye pa touche je ou, nen ou ak bouch ou.

Si ou syiv prensip sa yo, l ap diminye chans pou ou gen viris grip ak lòt jèm nan kò ou, l ap anpeche ou bay lòt moun grip la tou.

Netwaye tout bagay moun manyen anpil.

Netwaye bagay moun manyen anpil lakay ou, nan travay ou oubyen nan lekòl la, tankou pòt oubyen manch pòt frijidè, klavye konpitè / sourit konpitè, telefòn ak wobinèt dlo.

Eseye pa pwoche pre lòt moun ki malad.

Evite kenbe moun, bay moun akolad e bo moun ki gen swa grip oswa rim. Moun ki gen timoun piti, pwoblèm ak sistèm iminitè oswa maladi kwonik pa fèt pou ale kote gen anpil moun, sofsi li vreman nesesè.

Rete lakay lè ou malad.

Si ou gen sentòm grip poul la, rete lakay ou epi pa al nan travay oubyen lekòl epi pa fè aktivite publik pandan omwen 5 jou (7 jou pou timoun), pouke ou pa bay lòt moun grip la.

Lè ou ale nan peyi kote gen maladi grip avyè, pa ale nan mache zwazo ak nan fèm zwazo, e eseye pa pran kontak ak zwazo.

Pou plis enfòmasyon sou vwayaj nan peyi kote gen grip poul la, ale sou sit entènèt vwayajè CDC nan :

www.cdc.gov/flu/avian/index.htm.

Depatman Sante Biblik nan Massachusetts rekòmande pou ou **pa** kenbe medikaman antiviris, tankou Tamiflu®, lakay ou.

Pou plis ransèyman sou grip, ale nan www.cdc.gov/flu oubyen nan www.mass.gov/dph/flu, oubyen rele pwogram vaksinasyon MDPH nan **617-983-6800** oswa nan **888-658-2850**

Kijan pou swen yon moun ki gen grip epi ki lè pou ale kay doktè

Grip jeneralman kòmanse sibitman ak :

- Lafyèv (ant 102° a 104°), pandan 3 a 5 jou
- Maltèt
- Anjin
- Doulè entans nan misk
- Fatig, ki gwo serye e ki ka la pandan omwen 2 semèn
- Tous chèch
- Nen bouche oubyen nen k ap koule

Kisa pou fè si ou gen sentòm grip :

- Repoze nan kabann
- Bwè anpil likid (dlo oubyen ji)
- Pran konprime pou doulè ki pa gen aspirin nan yo tankou asetaminofèn (Tylenol®, oubyen ibipwofèn (Advil®, Motrin®, elatriye).
- Pa janm bay timoun oubyen tinedjè aspirin si yo gen lafyèv paske aspirin la bay yon gwo maladi ki rele sendwòm Reye
- Rete lakay pandan omwen 5 jou (7 jou pou timoun) yon fwa ou malad pou ou pa bay lòt moun grip la
- Pale ak doktè a sou remèd ki vann ak preskripsyon poutèt yo ka bay enpe moun gwo efè segondè

Moun ki nan risk konplikasyon poutèt grip :

Jèn timoun, moun ki gen omwen laj 65 lane, fi ansent ak moun ki soufri maladi kwonik nan risk pou yo gen gwo konplikasyon poutèt grip la. Si ou nan risk pou gen konplikasyon sa yo, rele doktè ou lan depi sentòm grip yo kòmanse. Doktè a ka vle ou fè yon egzamen pou konfime ou gen grip e li ka rekòmande medikaman anti viris si ou gen grip la.

Fòk ou ale kay doktè oswa ale nan saldijans touswit si :

- Lafyèv la pa desann apre 3 – 5 jou
- Respirasyon vit, difisil oubyen douloure
- Po ou gen yon koulè ble
- Gen mikis jòn ki soti lè ou touse
- Lafyèv la oswa tous la ale pandan 24 èdtan epi tounen ankò
- Ou pa ka bwè ase likid
- Ou pipi mwens oubyen pipi ou gen koulè fonse

Papa ak manman fèt pou rele yon doktè si yon tibebe oswa yon timoun gen nenpòt nan senptòm ki make anlè a oswa si tibebe oswa timoun lan :

- Malad toujou apreke lafyèv la disparèt
- Malad anpil oswa gen anvi dòmi anpil oswa fache fasil
- Gen kou rèd, gwo maltèt, gwo anjin, gwo zòrèy fè mal oswa demanjezon dwòk, oubyen vomi anpil oswa gen dyare anpil
- Gen yon lafyèv epi te fè yon kriz epileptik
- Gen yon sistèm iminitè fèb poutèt maladi oswa medikaman

Kisa pou fè si ou tonbe malad apre yon vwayaj nan peyi kote gen grip avyè (H5N1) a :

Si ou gen pou ale kote gen grip avyè e ou vin gen yon lafyèv ak tous oubyen ou gen pwoblèm pou respire nan lespas 10 jou apre ou tounen, rele doktè a touswit. Pa blyie di doktè a tout senptòm ou genyen, kote ou t ale e si ou te vin an kontak ak poul. Si ou vin gen pwoblèm sa yo apre yon rankont ak yon moun malad ki tou dènyèman te fè yon vwayaj nan peyi kote gen maladi sa a, fòk ou antre an kontak ak doktè a touswit.